رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۱، شماره پیاپی۹۴، فروردین ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(1), 2024

مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات رفتاری برون‌سازی شده

Comparing Effectiveness of Mother-Adolescent Efficient Interaction Training Package and Emotion Regulation Training on Affective Capital among girls with Behavioral Externalizing problems

سمیه رهنمائی
دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
محسن گل پرور (نویسنده مسئول)
دانشیارگروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
اصغر آقایی
استادگروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

Somayeh Rahnamaee
Ph.D student, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.
Mohsen Golparvar *
Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.
drmgolparvar@gmail.com
Asghar Aghaei
Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.

چکیده
هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برون‌سازی رفتاری بود. پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون_پس آزمون وگروه کنترل با دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری دختران دارای مشکلات برون‌سازی رفتاری اصفهان در پاییز۱۴۰۱ بودند. از بین آنها۶۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و از طریق گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگذاری شدند. گروه آزمایشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان بسته آموزشی را به مدت ۸ جلسه و گروه آزمایشی تنظیم هیجان بسته آموزشی را در ۸ جلسه دریافت کردند. پرسشنامه سرمایه عاطفی (ACS، گل پرور، ۱۳۹۵) برای جمع آوری داده‌ها استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر انجام شد. یافته‌ها نشان داد که در مرحله پس آزمون و پیگیری، بین گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان با گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل در متغیر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برون‌سازی رفتاری تفاوت معناداری وجود داشت ($p<۰/۰۱$). اما بین گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود نداشت ($p>۰/۰۵$). از یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر- نوجوان می-تواند برای بهبود سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برون‌سازی رفتاری موثر باشد.

واژه‌های کلیدی: *آموزش تنظیم هیجان، بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر- نوجوان، سرمایه عاطفی، مشکلات رفتاری برون‌سازی شده.*

Abstract
The present study aimed to compare the effectiveness of mother-adolescent efficient interaction packages and emotion regulation training on the affective capital of girls with externalizing behavior problems. The research was a semi-experimental method with a pre-test-post-test design and a control group with a two-month follow-up period. The statistical population of girls with Behavioral Externalizing problems in Isfahan in the fall of 2022. Among them, 60 people were selected based on purposefully and randomly assigned to two experimental groups and one control group. The experimental group of mother-adolescent efficient interaction received a training package for 8 sessions, and the experimental group received the emotional regulation training package for 8 sessions. Emotional Capital Questionnaire (ACS, Golperor, 2015) was used to collect data. Data analysis was done with the statistical variance analysis method with repeated measurements. The findings indicated a significant difference was observed in the affective capital of girls variable between the mother-adolescent efficient interaction group with the emotion regulation and the control groups in the post-test and follow-up phases ($p<0.01$). Also, there was no significant difference between the emotion regulation and control groups ($p<0.05$). Therefore, Based on the findings, the effective mother-adolescent interaction training package can be effective for improving the Affective capital of girls with externalizing behavioral problems.

Keywords: *Emotion regulation training, mother-adolescent efficient interaction training, behavioral externalization problems, Affective capital.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : شهریور ۱۴۰۲** **پذیرش: دی ۱۴۰۲** **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۲**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

مقدمه

در دهه‌های اخیر، رفتارهای برون‌سازی نوجوانان به عنوان یک موضوع مهم در نظر گرفته شده و یک نگرانی عمده برای سلامت عمومی تلقی می‌شود. معمولاً رفتارهای برون‌سازی شامل شکستن هنجارهای اجتماعی، تخریب اموال یا آسیب به دیگران، دروغ گفتن، قلدری و دعوا، خرابکاری و رفتارهای پرخاشگرانه می‌شوند (دفونسکا[1] و همکاران،۲۰۲۳). فراتر از اختلالات روانپزشکی خاص، مشکلات رفتاری برون‌سازی ممکن است شامل فرار از مدرسه و پرخاشگری نیز باشد (هسه[2] و همکاران، ۲۰۲۳). رفتار برون‌سازی نوجوانان اغلب با رفتارهای ناسازگار و هزینه های شدید برای جامعه مرتبط است (ویشر[3] و همکاران، ۲۰۲۳).

از جملـــه متغیرهای مرتبط با رفتارهای برون‌سازی نوجوانان ســـرمایه عاطفـــی است. سرمایه عاطفی، احساس نشاط و انرژی عاطفی مثبت درونی قابل هدایت است که با تمرکز هدفمند، قابلیت تأثیرگذاری به نسبت پایدار بر رفتارها و انتخاب‌های انسان را دارد و قادر به گسترش توان ظرفیتی و مهارتی در افراد، ارتقای سلامت روان و بهزیستی روانشناختی است (گل پرور، ۱۳۹۵). نوجوانان در زمینه‌های احساس نشاط و انرژی، عاطفه مثبت و شادمانی که در متغیر سرمایه عاطفی مطرح شده‌اند، نیازمند یاری و کمک هستند (مددی زواره، گل پرور و آقایی، ۱۳۹۸). به لحاظ ماهیت و هم به لحاظ پیوندی که سرمایه عاطفی با شاخص‌های سلامت روان و بهزیستی دارد، در تقابل با علائم و رفتارهای مشکل‌زای نوجوانان قرارمی‌گیرد. به همین جهت هر نوع فعالیت یا تلاشی در مسیر افزایش سطح سرمایه عاطفی، بدون تردید بر کاهش مشکلات روان شناختی آنان تأثیرات بسزایی خواهد داشت (کاظمی، گل پرور و آتش پور، ۱۳۹۹).

والدین نقش حیاتی در تعیین وجود یا عدم وجود مشکلات رفتاری نوجوانان دارند. در دوران نوجوانی، حوزه‌های اجتماعی شدن فراتر از واحد خانواده گسترش می‌یابد، لذا تأثیر همسالان و رفتارهای مشکل‌ساز افزایش می‌یابد (سلمی[4] و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات متعددی نشان دادند که تعامل اثربخش با والدین می‌تواند اثرات مخاطره آمیز رفتارهای نوجوانان را خنثی کند (سیلوا [5]و همکاران، ۲۰۲۰). آیوف [6]و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که ارتباط مادری تأثیر بیشتری بر علائم برون‌سازی نوجوانان نسبت به ارتباط پدری دارد. اکثر مطالعات بیان کردند که وجود محبت بالا و تعامل کارآمد با مادر، کمترین میزان مشکلات برون‌سازی نوجوانان را نشان می‌دهد (آربل و همکاران، ۲۰۲۰؛ سیلینسکاس [7]و همکاران، ۲۰۲۰).

با توجه به نکات بیان شده مبنی بر اهمیتی که نقش مادر در آینده سازی فرزندان دارد، برای بهبودی روابط مادر-نوجوان آموزش‌های مختلفی بیان شده است. از جمله آموزش‌هایی که می‌تواند در این زمینه مناسب باشد، بسته تعاملی کارآمد مادر-نوجوان است. درتعامل کارآمد مادر و نوجوان، هدف این است که با کمک فرآیندهای ارتباطی مبتنی بر مادر و نوجوانان، پیامدهای رشد مثبت در نوجوانان ارتقا پیداکند و از آنها در برابر آسیب محافظت کند (کاپتانوویس و اسکوگ[8]، ۲۰۲۱). اکثربسته‌های آموزشی مدل‌هایی از رفتار را ارائه می دهند که سبب رشد مهارت‌ها و رفتارهای ارتباطی فرزندان می شود (مافی و هواسی سومار، ۱۴۰۲). در تعامل کارآمد مادر-نوجوان سطح ارتباطی بین مادر ونوجوان بالا بوده و همین مسئله باعث می شود که نوجوان احساس کند از حمایت مناسب برای بیان عقاید خود برخورداراست (پندار، آزاد و سهرابی،۱۴۰۲). کیفیت بالای ارتباط والدین-نوجوان می‌تواند ارتباط والدین، صمیمیت، اعتماد، انسجام خانواده و سازگاری خانواده را تقویت کند (وانگ[9] و همکاران، ۲۰۲۳؛ ژانگ[10] و همکاران،۲۰۲۱). ارتباط گرم نوجوان با والدین خود منجر به افزایش بهزیستی و نشاط در نوجوانان می شود (رن[11] و همکاران،۲۰۲۳).

یکی دیگر از آموزش‌های موثر درکاهش رفتارهای برون‌سازی و افزایش سرمایه عاطفی نوجوانان، آموزش تنظیم هیجان است. هیجان‌ها جایگاه بسیار حساس و اساسی در زندگی افراد دارند (رحمتی، ابوالمعالی و میرهاشمی، ۱۴۰۲). هیجانات منفی و ناسازگار،

1 da Fonseca
2 Hesse
3 Visscher
4 Solmi
5 Silva
6 Ioffe
7 Silinskas
8 Kapetanovic & Skoog
9Wong
10 Zhang
11 Ren

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

مانند نشخوار فکری، مستقیماً در ایجاد مشکلات عاطفی و رفتاری دخیل هستند (فرناندز[1] و همکاران، ۲۰۲۳). تنظیم هیجان شامل استراتژی‌های مختلفی است که می‌توان آن‌ها را بر اساس مرحله فرآیند تولید هیجان که قصد تعدیل آن را دارند، متمایز کرد (دی نو[2] و همکاران،۲۰۲۳). تنظیم هیجان ممکن است با تغییر موقعیت‌هایی که فرد با آن‌ها مواجه می‌شوند یا نحوه آشکار شدن آنها (راهبردهای موقعیتی) یا تغییر جنبه‌هایی از موقعیت که با تخصیص مجدد منابع توجه بین جنبه‌های احساسی مرتبط و نامربوط آن (راهبردهای توجه) بر هیجانات تأثیر بگذارد (گراس[3]، ۲۰۱۵). بی نظمی هیجان را می‌توان عامل اصلی آسیب‌های روانی دانست، در دوره نوجوانی که همواره مرحله پرتنش و افزایش هیجان است، آموزش تنظیم هیجانات یک امر مهم در این دوره می باشد. نکته مهم این است که تعامل و ارتباط کارآمد مادر با دختران نوجوان خود، می‌تواند سطح بالای بی نظمی هیجان رادر آنها تعدیل کند (مک کون، وودی، لدسور و سیلک[4]، ۲۰۲۱). در آموزش تنظیم هیجان، تکنیک‌هایی مانند شناسایی باورهای ناسازگار، نشخوار فکری و نگرانی به افراد آموزش داده می‌شود که باعث می‌شود پاسخ‌های عاطفی خود را ارزیابی کنند و در نتیجه آنها تصمیم می‌گیرند باورها و استراتژی‌ها را انطباق دهند و در پاسخ به احساسات خود انعطاف پذیرتر شوند (لودویگ[5]، ۲۰۱۹). آموزش تنظیم هیجان بر بهبود سرمایه روانشناختی، شادی و سلامت روان موثر است (ژو، کونگ و یه[6]،۲۰۲۳؛ عصاره، پیرانی و زنگنه،۲۰۲۲؛ محمودی، امیرفخرایی و سماوی، ۲۰۲۲؛ محمد پناه و همکاران،۱۳۹۹).

در مجموع از آنچه در بیان مسئله ارائه شد، می‌توان گفت محقق به این دلیل دو آموزش مذکور را جهت مداخله و مقایسه انتخاب کرده است که درهر دو نوع آموزش فوق، به ارتباطات بین افراد و تأثیر آن‌ها بر هیجانات و رفتارها تمرکز می‌کنند. همچنین، هر دو نوع آموزش به افراد کمک می‌کنند تا مهارت‌های لازم برای مدیریت هیجانات، ارتباطات سالم و تعاملات مؤثر را یاد بگیرند. با این وجود، آموزش تنظیم هیجان بیشتر به خودآگاهی و مدیریت هیجانات فردی تمرکز دارد، در حالی که بسته تعامل کارآمد مادر-نوجوان بیشتر به روابط بین افراد و تأثیر آن‌ها بر هیجانات و رفتارها توجه می‌کند. همچنین، بسته تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر روی مهارت‌های ارتباطی خاصی که در رابطه مادر-نوجوان می‌توانند کارآمد باشند تمرکز دارد. با توجه شباهت و تفاوت دو آموزش فوق و به دلیل افزایش و تأثیر منفی شدید مشکلات رفتاری برون‌سازی شده بر سلامت جسمی و روانی نوجوانان، و توجه به پیامدهای ناگزیر بهداشتی، آموزشی و اجتماعی درک عمیق تر عوامل زیربنایی این پدیده مهم می‌شود. لذا اجرای مداخلاتی که به پیشگیری و کاهش مشکلات رفتاری برون‌سازی شده، و همچنین ارتقای تعامل کارآمد والد-نوجوان و برجسته کردن متغیرهای معنی‌داری که می‌توانند بر رفاه و سلامت روان نوجوانان تأثیر بگذارند، بسیار مهم است. با این وجود، مرور پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد تاکنون اثربخشی هیچکدام از روش های آموزشی در این تحقیق، نه به صورت جداگانه و نه به صورت مقایسه ای بر سرمایه عاطفی نوجوانان دختر دارای مشکلات برون‌سازی رفتاری، بررسی نشده اند. بررسی این موضوع می‌تواند اهمیت بالینی قابل توجهی درکاهش تعارضات با مادر (بین فردی) و مشکلات رفتاری در نوجوانان شود. علاوه بر این، بهزیستی و رفتارهای سازگارانه نوجوانان را در این مرحله حساس رشدی ارتقا دهد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات رفتاری برون‌سازی شده انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی در قالب طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش، دانش آموزان دختر دارای مشکلات رفتاری برون‌سازی در ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهر اصفهان در پاییز۱۴۰۱ بودند. پس از کسب مجوزهای لازم و هماهنگی های انجام شده با آموزش و پرورش، ابتدا طی فراخوان در مدارس متوسطه دوم، ۳۳۴ نفر برای شرکت در پژوهش اعلام تمایل نمودند. برای هر یک از سه گروه ۲۰ نفر (در مجموع ۶۰ نفر) از طریق مصاحبه و بررسی معیارهای ورود و خروج، به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس از طریق گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. معیارهای

1 Fernandes
2De Neve
3 Gross
4 McKone, Woody, Ladouceur& Silk
5 Ludwig
6 Xue, Cong & Ye

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

ورود به پژوهش شامل، نمره بالاتر از میانگین پرسشنامه پرخاشگری، اشتغال به تحصیل در دوره‌ی متوسطه دوم، فقدان ابتلا به اختلال روانشناختی در نوجوانان و والدین آنها که از طریق سوابق پرونده‌ی مدرسه و مصاحبه‌ی اولیه به دقت بررسی شد، تمایل به شرکت داوطلبانه در جلسات آموزشی، عدم دریافت داروهای روانپزشکی و عدم استفاده از سایر روش های آموزشی به طور همزمان و ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه جلسات از سوی نوجوان یا والدین آنها و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی بود. در این پژوهش گروه های آزمایش طی ۸ جلسه هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه (هفته‌ای دو جلسه) تحت آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان و آموزش تنظیم هیجان قرار گرفتند. در این مدت گروه گواه در لیست انتظار قرار داده شدند. پس از اتمام هر دو گروه مجدداً ارزیابی شدند و دو ماه پس از انجام پس آزمون، از نوجوانان آزمون پیگیری به عمل آمد. رضایت آگاهانه شرکت کنندگان در جلسات آموزشی، حفظ رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات بدست آمده از اصول اخلاقی پژوهش بود. برای تمامی افراد نمونه داده‌ها از طریق تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر با نرم افزار spss نسخه ۲۵ انجام شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه جمعیت شناختی: به منظور مشخص بودن شرایط جمعیت‌شناختی گروه‌های نمونه در قسمت ابتدایی مجموعه پرسش‌نامه، به شرح (پایه تحصیلی، تحصیلات پدر و مادر، تعداد فرزندان، ترتیب تولد، شغل مادر) مورد سنجش قرار گرفت.

پرسشنامه سرمایه عاطفی[1](ACQ): پرسشنامه سرمایه عاطفی توسط گل‌پرور در سال ۱۳۹۵ تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال که از سه حیطه عاطفی مثبت (۱۰ سؤال)، احساس انرژی (۵ سؤال) و شادمانی (۵ سؤال) است مقیاس پاسخ‌گویی این پرسشنامه پنج‌درجه‌ای به صورت هرگز = ۱ تا همیشه =۵ است. و محاسبه امتیازات حاصل از این پرسشنامه در سطح کلی و در سطح سه مؤلفه آن به این صورت است که امتیازات هر فرد در گزینه پاسخ‌های انتخابی با یکدیگر جمع می‌شود، بنابراین دامنه نوسان امتیازات در سطح سرمایه کلی بین۲۰ تا ۱۰۰، در سطح عاطفه مثبت بین۱۰ تا ۵۰ و در احساس انرژی و شادمانی نیز بین ۵ تا ۲۵ است و افزایش امتیازات به‌معنای افزایش سرمایه عاطفی و سه مؤلفه آن است. تحلیل عاملی اکتشافی انجام‌شده روایی سازه عاملی این پرسشنامه را مستند نموده و آلفای کرونباخ و این پرسشنامه در دامنه بین ۰/۹۳ تا ۰/۹۷ گزارش‌شده است (گل پرور، ۱۳۹۵). گل‌پرور و عنایتی (۱۳۹۷) در پژوهش خود از طریق تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش از نوع واریمارکس، روایی سازه عاملی این پرسشنامه را مجدد مستند نموده و آلفای کرونباخ آن را برابر با ۰/۹۶ گزارش نموده‌اند. در پژوهش کاظمی و همکاران (۱۳۹۹) آلفای کرونباخ ۰/۹۶ بدست آوردند. در این پژوهش آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سرمایه عاطفی ۰/۸۹ بدست آمد.

پروتکل تعامل کارآمد مادر-نوجوان: جلسات آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان براساس بسته آموزشی رهنمائی و همکاران (۱۴۰۱) در قالب ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای هفته‌ای دو بار به شرکت کنندگان عرضه شد.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان

جلسات	هدف	محتوا
اول	آشنایی با اعضا ومشکلات رابطه ایی با مادر	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان قوانین واصول حاکم بر گروه وافزایش آگاهی افراد از برنامه آموزشی، پرداختن به روابط دختران (اعضای گروه) با مادر و اهمیت آن، روابط ناسالم مادر و دختر، بررسی فرایند رشد نوجوانی و تأثیر آن بر تعامل مادر-نوجوان، اجرای پیش آزمون.
دوم	آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادر	تعریف و توضیح مفهوم ارتباط میان فردی، آشنایی انواع مهارت های ارتباطی و درک مهارت های ارتباط موثر، راهبردهای افزایش مهارت های ارتباطی، آموزش چرخه تعاملی هیجانات شناسایی نشده در ارتباط با مادر-نوجوان، راهبردهای مثبت هیجانی برای بهبود تعاملات با مادر، آموزش وضـــعیت های تمرینات مراقبه ذهن آگاهی
سوم	تقویت مهارت‌های ارتباطی مادر و نوجوان و حل مشکلات	معرفی و بررسی تکنیک‌های موثر در ایجاد ارتباط مثبت مادر-نوجوان، آموزش تکنیک های خوش بینی و بررسی پیامدهای آن در رابطه با مادر، اهمیت تاب آوری وتاب آور بودن، آموزش تاب آوری در جهت تقویت فرایند پذیرش رفتارهای مادر، ۵ تکنیک برای داشتن تعامل کارآمد با مادر، تمرین عملی بصورت ایفای نقش

1 Affective capital questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

چهارم	حل تعارضات دختر با مادر	آشنایی با افکار خودآیند منفی، استفاده از شیوه بارش فکری جهت تخلیه افکار منفی، تاثیرات حل نشدن تعارضات بین مادر و دختر، بررسی و تحلیل تعارضات رایج در تعامل مادر-نوجوان، معرفی تکنیک‌هایی برای پیشگیری و حل تعارضات مادر با نوجوان، ایفای نقش با نمونه‌های تعارضات رایج
پنجم	تغییرالگوهای رفتاری مشکل‌زا مادر و نوجوان	بررسی مهارت‌های خودکنترل و تغییر رفتار، تعریف مفهوم مدیریت خشم، آموزش نحوه کنترل این احساسات،الگوهای فکری منفی تحریک کننده خشم، تصویرسازی مهروزانه برای مقابله با افکار منفی، ارتقاء مهارت‌های حل مسئله ، مدل حل تعارض قاطعانه، تمرین ذهن آگاهی
ششم	تعامل درونی پایدار مادر و نوجوان	قدرشناسی واهمیت آن در ارتباطات، ویژگی های افراد قدرشناس، روش‌های تقویت قدردانی در خود، آموزش سبک های وروش های ابراز قدردانی به مادر، همدلی و مقایسه آن با همدردی، موانع همدلی، راه‌های رسیدن به همدلی، تکنیک آینه، آشنایی با شفقت، تقویت رفتارهای شفقت آمیز، گوش دادن آگاهانه
هفتم	تقویت تعامل صمیمانه مادر و نوجوان	شفقت نسبت به خود، آموزش راهبردهای خوددلسوزی (شفقت به خود)، چه مشکلاتی ناشی از شفقت کم به خود است؟، آموزش تکنیک ابراز همدلانه، شفقت ورزی نسبت به مادر، آموزش عملی نوشتن نامه قدردانی برای مادر، هشیاری آگاهانه
هشتم	نوع بهتری از خود	بررسی تکلیف جلسه‌ی گذشته، داشتن دیدگاه خوش بینانه، اصلاح الگوی منفی افکار، فضای امن تعاملی با مادر، نوع بهتری از خود، ارائه توصیه های پایانی تکنیک تنفس سه دقیقه ای، و اجرای پس آزمون

پروتکل آموزش تنظیم هیجان: جلسات آموزش تنظیم هیجان زیر براساس آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مبانی مطرح توسط گراس و تامپسون (۲۰۰۷) که در ایران توسط شایق بروجنی و همکاران (۱۳۹۸) اعتبارآزمایی شده را در هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای هفته‌ای دو بار اجرا گردید.

جدول ۲. محتوای جلسات آموزش تنظیم هیجان

جلسات	هدف	محتوا
جلسه اول	آشنایی و برقراری فرد و هماهنگی برای آموزش	آشنایی با آزمودنی‌ها، ارائه توضیح درباره ماهیت آموزش و نحوه برگزاری جلسات و قوانین مرتب به حضور در کلاس‌ها بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، بیان منطق و مراحل مداخله
جلسه دوم	انتخاب موقعیت	ارائه آموزش هیجانی، شناخت هیجان و موفقیت‌های بر انگیزنده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات وکوتاه مدت و درازمدت هیجان‌ها.
جلسه سوم	ارزیابی و نقش هیجان¬ها	گفتگو راجع به عملکرد هیجان‌ها درفرآیند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیرگذاری روی آنها و همچنین سازماندهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین آزمودنی گفتگو صورت خواهد گرفت.
جلسه چهارم	اصلاح موقعیت	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده ی هیجان، دستور جلسه، جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مسئله، آموزش مهارتهای بین فردی، گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض
جلسه پنجم	گسترش توجه	آموزش شیوه‌هایی مانند به تأخیر انداختن واکنش، تغییر جهت توجه، متوقف کردن نشخوارهای فکری و نگرانی و آموزش توجه و شیوه های تمرکز بر روی موقعیت و پاسخ های مثبت و منفی که ممکن است بر این موقعیت داشته باشند.
جلسه ششم	ارزیابی شناختی	تغییر ارزیابی‌های شناختی، ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی، آموزش راهبردهای باز- ارزیابی و توجه مجدد به موقعیت از زوایای مختلف
جلسه هفتم	آموزش ابراز هیجان	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، شناسایی میزان و نحوه استفاده ازراهبردهای بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجه آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده-های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی و آرمیدگی و عمل معکوس.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

جلسه هشتم	ارزیابی مجدد و رفع موانع	ارزیابی مجدد و رفع موانع، ارزیابی میزان میل به اهداف فردی و گروهی، کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در محیط های خارج ازجلسه، بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

یافته ها

میانگین و انحراف استاندارد سن افراد نمونه به تفکیک گروه‌ها، گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان۱/۱۱ ± ۱۶/۱، گروه آموزش تنظیم هیجان ۱/۰۳ ± ۱۶/۳۰ و در گروه گواه ۱/۱۹ ± ۱۶/۲۰ بود. همچنین بین هر سه گروه از نظر میانگین سنی آزمودنی‌ها، سن مادر، سن پدر، رشته تحصیلی، تحصیلات مادر و ترتیب فرزند سطح معناداری بزرگ تر از ۰/۰۵بود، لذا تفاوت معناداری بین سه گروه وجود نداشت. به خاطر همسانی جمعیت شناختی گروه‌ها، نیاز به کنترل این متغیرها نبود. بنابراین از آزمون واریانس اندازه‌های مکرر برای تحلیل استفاده شد.

میانگین و انحراف معیار متغیر سرمایه عاطفی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول۳ ارائه شده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد سرمایه عاطفی گروه‌های پژوهش در سه مرحله زمانی

متغیر	زمان	تعامل کارآمد مادر-نوجوان		تنظیم هیجان		گروه کنترل	
		M	SD	M	SD	M	SD
سرمایه عاطفی	پیش‌آزمون	۵۳/۴	۵/۸۲	۵۱/۴	۴/۹۳	۵۰/۱	۴/۴۹
	پس‌آزمون	۵۵/۰۵	۴/۸۶	۵۱	۵/۳۴	۴۷/۸۵	۵
	پیگیری	۶۳/۰۵	۵/۷۴	۵۷/۷	۶/۴۳	۵۵/۴۵	۵/۹۵

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، در سرمایه عاطفی، گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان نسبت به گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل افزایش چشمگیرتری را در مرحله پس آزمون و پیگیری نشان داده اند. به منظور بررسی نرمال بودن سرمایه عاطفی در نوجوانان دختر دارای مشکلات برون‌سازی رفتاری از آزمون کلموگروف-اسمیرنف استفاده شد که نشان از برقراری این مفروضه داشت (p>۰/۰۵). آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس‌ها نشان داد متغیر سرمایه عاطفی در پیش آزمون (P= ۰/۳۵۱ و F=۱/۰۶)، پس آزمون (۰/۸۶۷ =P و F=۰/۹۱۳) و پیگیری (P= ۰/۸۸۴ و F=۰/۰۱۶) بود (p>۰/۰۵). برای بررسی همگنی ماتریس واریانس–کواریانس با استفاده از آزمون ام باکس (MBOX = ۳۱/۳۴۹، F =۱۲/۴۱، P=۰/۰۶) استفاده شد. همچنین آماره موچلی با توجه به سطح معناداری۰/۰۵ برای متغیر پژوهش (Mauchly's W=۰/۳۱،X^2= ۶۵/۶۱، P=۰/۱) مورد تایید قرار گرفت، بنابراین فرض برابری واریانس های درون آزمودنی‌ها رعایت شده است. از این رو، برای تفسیر نتایج آزمون درون گروهی بدون تعدیل درجه آزادی گزارش شد.

جدول۴: نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری تکرارشده (مکرر) برای سرمایه عاطفی

عوامل	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
عامل درون-گروهی	زمان	۲۱۱۵/۵۱۱	۲	۱۰۵۷/۷۵۶	۵۷/۳۳۵	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱
	تعامل زمان×گروه	۱۲۴/۶۸۹	۴	۳۱/۱۷۲	۱/۶۹۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۷۴
	خطا (زمان)	۲۱۰۳/۱۳۳	۱۱۴	۶۲/۳۴۴	-	-	-	-
عامل بین-گروهی	گروه	۱۱۱۶/۵۷۸	۲	۵۵۸/۲۸۹	۱۰/۷۹۵	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱
	خطا	۲۹۴۷/۸۶۷	۵۷	۵۱/۷۱۷	-	-	-	-

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که در سرمایه عاطفی بین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و تعامل زمان با گروه (سه گروه پژوهش) تفاوت معناداری (p<۰/۰۱) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برای عامل زمان برابر با ۰/۷۱ و توان آزمون برابر با ۱ و برای عامل تعامل زمان با گروه برابر با ۰/۵ و توان آزمون برابر با ۰/۷۴ می‌باشد. این نتیجه نشان می‌دهد که برای عامل زمان و تعامل زمان و گروه به ترتیب ۷۱و ۵۰ درصد تفاوت در سرمایه عاطفی مربوط به اعمال متغیر مستقل (یکی از دو گروه آزمایش در پژوهش) بوده که با ۷۴ درصد توان تایید شده است. در بخش اثر بین گروهی مشاهده می‌شود سرمایه عاطفی تفاوت معناداری (p<۰/۰۱) وجود دارد. در نتیجه بین میانگین کلی سرمایه عاطفی در سه گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد.

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه جفتی دو گروه آزمایش و گروه کنترل در سرمایه عاطفی ارائه شده است. نتایج در جدول ۵ مشاهده می‌شود.

جدول ۵: مقایسه زوجی بونفرونی گروه های آزمایش وکنترل در متغیرهای پژوهش

مرحله	گروه مبنا	گروه مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
پس آزمون	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	تنظیم هیجان	۴/۰۵	۰/۹۲۸	۰/۰۰۱
	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	کنترل	۷/۲	۱/۳۱۳	۰/۰۰۱
	تنظیم هیجان	کنترل	۳/۱۵	۰/۸۶۱	۱
پیگیری	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	تنظیم هیجان	۵/۳۵	۰/۹۹	۰/۰۰۱
	تعامل کارآمد مادر-نوجوان	کنترل	۷/۶	۰/۳۵۱	۰/۰۰۱
	تنظیم هیجان	کنترل	۲/۲۵	۱/۰۱۲	۱

چنان که در جدول ۵ مشاهده می شود بین گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان با گروه تنظیم هیجان و با گروه کنترل هم در مرحله پس آزمون و هم در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد (p<۰/۰۱). ولی بین گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل چه در مرحله پس آزمون و چه در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد (p>۰/۰۵).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان وتنظیم هیجان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برون سازی رفتاری بود. نتایج حاکی از آن شد که سرمایه عاطفی در مرحله پس آزمون گروه تعامل کارآمد مادر-نوجوان با گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل دارای تفاوت معناداری بود و بین گروه تنظیم هیجان و گروه کنترل نیز تفاوت معناداری وجود نداشت. بنابراین می‌توان این گونه بیان کرد که بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات برون سازی رفتاری اثربخش بوده است. با توجه به اینکه تاکنون تحقیقی که اثر بخشی بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان را بر دختران دارای مشکلات برون سازی رفتاری بررسی کند انجام نگرفته است، اما میتوان به یافته‌های نزدیک به این پژوهش شامل، تحقیق (وانگ و همکاران(۲۰۲۳)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۱) و رن و همکاران (۲۰۲۳) به عنوان یافته‌ی همسو اشاره کرد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان شامل تقویت روابط مادران و دختران است. دخترانی که دارای مشکلات برون سازی رفتاری هستند ممکن است در برقراری و حفظ ارتباط نزدیک با مادرانشان مشکل داشته باشند. آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان، مهارت های ارتباطی مثبت و سازنده را در دختران نوجوان تقویت کرده و درک چگونگی ارتباط با دیگران تا حدی که به حل و فصل مناسب و صحیح اختلافات بدون اینکه به خشونت برسند را آموزش می‌دهد. همچنین به دختران کمک می‌کند تا با استفاده از مهارت‌های موثر در ارتباطات خود، بهبود قابل ملاحظه‌ای در ارتباط با مادر حاصل کنند. در این روش آموزشی به جای تمرکز بر تغییر خودارزیابی افراد، رابطه افراد با خودارزیابی آنان تغییر می‌یابد. وقتی مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله را یاد می‌گیرند، خودآگاهی و تشخیص هیجانات و خودکنترلی را تقویت می‌کنند. به عبارت دیگر، تکنیک‌های موثرآموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان می‌تواند دختران را در فهم و تشخیص هیجانات خود و دیگران آموزش دهد و به آنها در کنترل خشم، ترس، ناراحتی و تنش کمک کند. در طول آموزش موقعیت‌هایی ایفای نقش می‌شود تا نوجوانان به اکتشاف

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

وگسترش هیجانات خود بپردازند و سپس می‌توانند در این تجربه جدید هیجانات ناسالم خود را اصلاح کنند. و به دختران این امکان را می دهد تا به جای واکنش های خشونت آمیز، راه‌های سازنده تری برای بیان هیجانات خود پیدا کنند. بالطبع نوجوان در فضای تعامل کارآمد با مادر (وجود یک ارتباط صمیمی) سرشار از انرژی، عاطفه مثبت و احساس شادمانی می‌کند این اقدام در نهایت سبب افزایش سرمایه عاطفی آنها می‌شود. نوجوانان دارای تعامل موثر با مادر، تمایل به ارزیابی و ادراک مثبت تری از روابط مختلف در یادگیری و زندگی روزمره خود دارند که منجر به رضایت بالاتر از زندگی و روابط بین فردی در آنان می‌شود (لی، یو و کائو[1]، ۲۰۲۲). سطح بالاتری از کیفیت مادر-نوجوان برای تقویت شناخت و ارزیابی مثبت نوجوانان از زندگی مفید است (لی و گونگ[2]،۲۰۲۲).

از دیگر سازوکارهای موثر آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان بر سرمایه عاطفی دختران دارای مشکلات رفتاری برون سازی شده، به تمرکز و تمرین‌های ذهن آگاهانه بر مراقبه همراه با آرامش و نیز شفقت ورزی مربوط می‌شود. با وجود تکنیک‌های ذهن‌آگاه نوجوانان می‌توانند با قطع تداوم افکار یا رفتارهای منفی، افزایش تحمل احساسات دشوار عاطفی، ترویج شفقت و همدلی، مشکلات رفتاری را کاهش دهند. نوجوان امکان رهاسازی ذهنی خود از ارزیابی ها و باورهای غلط را فراهم می‌کند، به دنبال آن این امکان برای او فراهم می شود تا تعارضات و رفتارهای ناسالم را به مسیر تمرکز بر نقاط مثبت و توانمندی های انسانی و مثبت خود سوق دهد و از این طریق به فراگیری استفاده بهینه تر از توان و نقاط مثبت خود بپردازد. زیرا فردی که خودآگاهی پیدا می‌کند واکنش‌های خود را در موقع تنیدگی تشخیص می‌دهد و می‌تواند ازطریق این آگاهی، واکنش ها را تعدیل کند (یانگ، تان و لی[3]،۲۰۲۲). وجود تکنیک‌های شفقت، خاطرات گذشته را فعال می‌کند و آنها را برای پردازش مجدد در دسترس قرار می‌دهد، این فرصتی را برای دریافت مهربانی و درک آنچه در زمان وقوع تجربیات دردناک در ابتدا وجود نداشت را فراهم می‌کند. بنابراین، شفقت به خود به نوجوان دختر اجازه می‌دهد تجربیات مرتبط خود و دیگران را بدون تحریف ببیند، که احساس اعتماد در زندگی، احساس عشق عمیق به دیگران و پذیرش رخدادهای زندگی را به دنبال دارد. آموزش تعامل کارآمد مادر-نوجوان به دختران کمک می‌کند ازطریق کاهش انتقاد و افزایش پذیرش احساس همدلی بیشتری در مقابل مادر خود داشته باشند، و با تمرکز و استفاده از توان ذهنی و رفتاری خود شادمانی و در قالبی کلی تر، سرمایه عاطفی را ارتقا دهند (نف و گرمر[4]،۲۰۲۲).

به هرحال این پژوهش نیز مانند پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی بوده است. اولین محدودیت به جامعه آماری پژوهش که دختران مقطع متوسطه دوم دارای مشکلات رفتاری برون‌سازی شده مربوط می‌شود. از این نظر تعمیم نتایج به پسران دانش آموز دارای مشکلات رفتاری برون‌سازی شده صحیح نیست. همچنین به دلیل روش نمونه‌گیری در دسترس، نتایج این پژوهش قابلیت تعمیم مطلوب ندارد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش با نمونه گیری تصادفی و بر روی گروه‌های سنی، جنسی یا بالینی دیگر صورت بگیرد. از آنجایی که بسته آموزشی تعامل کارآمد مادر-نوجوان برای اولین بار در این پژوهش ارائه گردیده، پیشنهاد می‌گردد اثربخشی آن در مقایسه با دیگر بسته‌های آموزشی مورد سنجش قرار گیرد.

منابع

پندار، ز. آزاد، ا. سهرابی، ف. (۱۴۰۲).تدوین مدل مسئولیت‌پذیری شخصی بر اساس الگوی ارتباطی خانواده در نوجوانان با نقش واسطه‌ای سبک‌های هویتی. *رویش روان شناسی*. ۱۲ (۲) :۷۲-۶۳ http://frooyesh.ir/article-۴۳۰۸۱-fa.html

حاتمی, آ. طباطبائی نژاد. ر (۲۰۲۳). اثربخشی درمان وجودی بر سرمایه عاطفی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر مقطع کارشناسی مبتلا به اضطراب اجتماعی: یک مطالعه نیمه تجربی .*مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*. ۲۲(۲)،۱۲۹-۱۴۶. 10.52547/jrums.22.2.129.

رحمتی، ن. ابوالمعالی الحسینی، خ. میرهاشمی، م. (۱۴۰۲). عوامل موثر بر هیجان تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول: یک مطالعه کیفی. *رویش روان شناسی*. ۱۲ (۴) : ۹۴-۸۵ http://frooyesh.ir/article-۴۳۳۵-fa.html

سرتیپ زاده، ا. گل‌پرور،م. آقایی، ا. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان وجودگرایی معنویت محور و معنویت درمانی اسلامی بر سرمایه عاطفی در زنان سالمند .*مجله تحقیقات علوم رفتاری*۱۷(۴)، ۶۸۴- ۶۹۴ 10.52547/rbs.17.4.684

1 Li، Yu، Cao
2 Li & Gong
3 Yang, Tan& Lin
4 Neff & Germer

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

عنایتی، م. گل‌پرور، م. (۱۳۹۷). رابطه سرمایه گذاری جمعی عاطفی با بهزیستی روان شناختی با توجه به نقش سرمایه عاطفی در پرستاران. *راهبردهای مدیریت در نظام سلامت*. ۳ (۱) :۷۹-۶۹ URL: http://mshsj.ssu.ac.ir/article-۲۱۶-۱-fa.html

کریمی، س.گل پرور، م. آقایی، ا. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش الگوی سالمندی سالم و درمان وجودگرای معنویت‌محور بر مؤلفه‌های سرمایه عاطفی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*. ۸(۳)، ۲۱۹-۲۳۴ 10.22126/JAP.2022.8125.1642

گل پرور، م. (۱۳۹۵). سرمایه عاطفی: کارکردها و ضرورت ها. چاپ اول، تهران: انتشارات جنگل جاودانه.

مافی، ز. هواسی سومار، ن. (۱۴۰۲). نقش الگوهای تعاملی خانواده و خودکنترلی در پیش‌بینی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان. *رویش روان شناسی*. ۱۲ (۲) :۱۱۶-۱۰۷. http://frooyesh.ir/article-۱-۴۳۶۷ -fa.html

محمدپناه اردکان، ع. آریان پور، ح.ر. فاروقی، پ. کریمی دورکی، پ. (۱۳۹۹). اثر بخشی تنظیم هیجان بر سرمایه روان شناختی و تکنیک‌های حل تعارض در مادران با فرزند دارای نارسایی جسمی – حرکتی. *مجله علمی پژوهشی یافته*. ۲۲ (۴) :۸۳-۶۷. URL: http://yafte.lums.ac.ir/article-۳۰۵۴-۱-fa.html

Arbel R, Margolin G, O'Connor SG, Mason TB, Leventhal AM, Dunton GF.(2020). The curvilinear effect of mothers' parenting stress and attunement on children's internalizing symptoms: A six wave study of mother–youth dyads across the transition to adolescence. *Developmental Psychology*. 56(7):1316–1330. https://doi.org/10.1037/dev0000932

Asareh, N., Pirani, Z., & Zanganeh, F. (2022). Evaluating the effectiveness of self-help cognitive and emotion regulation training On the psychological capital and academic motivation of female students with anxiety. *Journal of School Psychology*. 11(2), 96-110. doi: 10.22098/JSP.2022.1702

da Fonseca, I. B., Santos, G., & Santos, M. A. (2023). School engagement, school climate and youth externalizing behaviors: direct and indirect effects of parenting practices. Current Psychology, 1-18. doi: 10.1007/s12144-023-04567-4

De Neve D, Bronstein MV, Leroy A, Truyts A, Everaert J. (2023).Emotion Regulation in the Classroom: A Network Approach to Model Relations among Emotion Regulation Difficulties, Engagement to Learn, and Relationships with Peers and Teachers. *J Youth Adolesc*. 2023 Feb;52(2):273-286. doi: 10.1007/s10964-022-01678-2

Fernandes B, Wright M, Essau CA. (2023).The Role of Emotion Regulation and Executive Functioning in the Intervention Outcome of Children with Emotional and Behavioural Problems. *Children (Basel). Jan* 11;10(1):139. doi: 10.3390/children10010139

Hesse, M., Jones, S., Pedersen, M. M., Skov, K. B. E., Thylstrup, B., & Pedersen, M. U. (2023). The predictive value of brief measures of externalizing behavior and internalizing problems in young people receiving substance use treatment: A secondary analysis. Addictive Behaviors, 139, 107574. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107574

Ioffe, M., Pittman, L. D., Kochanova, K., and Pabis, J. M. (2020). Parent-adolescent communication influences on anxious and depressive symptoms in early adolescence. *J. Youth Adolesc*. 49, 1716–1730. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01259-1

Kapetanovic, S., & Skoog, T. (2021). The Role of the Family's Emotional Climate in the Links between Parent-Adolescent Communication and Adolescent Psychosocial Functioning. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(2), 141. doi: 10.1007/s10802-020-00705-9

Mahmoodi Nodezh, M., Amirfakhrayi, A., Samavi, A. (2022). The Effectiveness of Emotional Regulation Training on Post-Traumatic Stress Symptoms and Psychological Capital of those who have Recovered from Covid-19. *A Semi-Experimental Study*. *15* (4), 8.URL: http://jccnursing.com/article-1-686-en.html

Silinskas G, Kiuru N, Aunola K, Metsäpelto R-L, Lerkkanen M-K, Nurmi J-E. Maternal affection moderates the associations between parenting stress and early adolescents' externalizing and internalizing behavior. *The Journal of Early Adolescence*. 2020;40(2):221–248. doi: org/10.1177/0272431619833490

Silva K, Ford CA, Miller VA. (2020).Daily parent–teen conflict and parent and adolescent well-being: The moderating role of daily and person-level warmth. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020;49(8):1601–1616. DOI: 10.1007/s10964-020-01251-9

Solmi M, Radua J, Olivola M, Croce E, Soardo L, Salazar de Pablo G, Il Shin J, Kirkbride JB, Jones P, Kim JH, Kim JY, Carvalho AF, Seeman MV, Correll CU, Fusar-Poli P. (2022).Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*.27(1):281–295. doi: 10.1038/s41380-021-01161-7

Spinelli M, Lionetti F, Pastore M, Fasolo M.(2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*. 11:1713. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01713

Visscher AH, Boele S, Denissen JJA. (2023).Unraveling the Bidirectional Associations between Parental Knowledge and Children's Externalizing Behavior. J Youth Adolesc. Apr;52(4):794-809. doi: 10.1007/s10964-023-01743-4

Wong, L. P., Alias, H., Farid, N. D. N., Yusop, S. M., Musa, Z., Hu, Z., & Lin, Y. (2023). Parent–child relationships and psychological distress: survey of parents from low-income families after the COVID-19 pandemic. Frontiers in public health, 11, 1158698. doi: 10.3389/fpubh.2023.1158698

Xue, M., Cong, B., & Ye, Y. (2023). Cognitive emotion regulation for improved mental health: A chain mediation study of Chinese high school students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1041969. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1041969

Zhang, Q., Pan, Y., Zhang, L., & Lu, H. (2021). Parent-adolescent communication and early adolescent depressive symptoms: The roles of gender and adolescents' age. *Frontiers in Psychology*, 12, 647596. doi: 10.3389/fpsyg.2021.647596

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]